المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثالث متوسط
الزمن :

وزارة التعليم
Ministry of Education

اسم الطالب : .... رقم الجلوس : 000000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية	( )
-2	من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0	( )
-3	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	( )
-4	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	( )
-5	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل0	( )
-6	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0	( )
-7	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0	( )
-8	من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر	( )
-9	الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0	( )
-10	الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0	( )
-11	إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0	( )
-12	إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة	( )
-13	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0	( )
-14	يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0	( )
-15	من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0	( )
-16	تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0	( )
-17	من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0	( )
-18	الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0	( )
-19	الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0	( )
-20	من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0	( )
-21	رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0	( )
-22	من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية)0	( )
-23	الحكم العام في التنس الأرضي يكون مسؤول عن تنظيم الفعاليات ومراجعة قرارات التحكيم عند الحاجة 0	( )
-24	وقفة المشي (آب – سوجي) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	( )
-25	تستخدم وقفة المشي (آب – سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	( )
-26	تعتبر وقفة المشي (آب – سوجي) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	( )
-27	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	( )
-28	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	( )
-29	(أولجل – جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	( )
-30	(مومتونج - جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	من أنواع التوافق0					
	أ	التوافق العام	ب	التوافق الخاص	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي					
	أ	(آب – سوجي)	ب	(آب – كوبي)	ج	(آب – تشاجي)
6	تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس0					
	أ	(أولجل – جيروجي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(مومتونج – جيروجي)
9	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو0					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- امتصاص الكرة بالفخذ   ب – امتصاص الكرة بالصدر   ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي

المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الثاني متوسط
الزمن :

اسم الطالب : .... رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	الأنشطة الهوائية هي التي تستمر لفترة طويلة لأكثر من دقيقة وتتطلب توفر الأكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية	(صح)
-2	من أمثلة الأنشطة الهوائية ركوب الدراجة والسباحة 0	(صح)
-3	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	(صح)
-4	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	(صح)
-5	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)
-6	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل	(صح)
-7	تعتبر مهارة امتصاص الكرة بالصدر إحدى مهارات السيطرة على الكرة في كرة القدم 0	(صح)
-8	من الخطوات الفنية لامتصاص الكرة بالصدر أن يسيطر على الكرة عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر	(صح)
-9	الركلة الحرة المباشرة يمكن من خلالها تسجيل هدف مباشرة دون أن تلمس الكرة أي لاعب أخر في الملعب0	(صح)
-10	الركلة الحرة الغير مباشرة لابد من لمس الكرة لأي لاعب في الملعب قبل دخولها المرمي 0	(صح)
-11	إذا أطلق الحكم صافرته رافعا إحدى يديه فهي ضربة حرة غير مباشرة 0	(صح)
-12	إذا أطلق الحكم صافرته دون أن يرفع إحدى يديه فهي ضربة حرة مبشرة	(صح)
-13	من أنواع المسكات في التنس الأرضي (المسكة القارية) 0	(صح)
-14	يعد ضرب الكرة بالرأس من الحركة من المهارات المهمة في كرة القدم 0	(صح)
-15	من الخطوات الفنية لضرب الكرة بالرأس من الحركة دمج حركتي الوثب مع التحرك 0	(صح)
-16	تحتسب ركلة حرة مباشرة في حالة ركل أو محاولة ركل المنافس 0	(صح)
-17	من الخطوات الفنية للإرسال من الجانب في التنس الأرضي نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية اليمنى وانثناء الركبتين 0	(صح)
-18	الضربات نصف الطائرة في التنس الأرضي عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة وهي تعتبر ضربة دفاعية 0	(صح)
-19	الرشاقة ترتبط بجميع عناصر اللياقة البدنية وبالذات السرعة والقوة العضلية والتوازن والتوافق العضلي العصبي0	(صح)
-20	من أنواع التوافق : التوافق العام والتوافق الخاص0	(صح)
-21	رياضة رمي الرمح تعتبر من ضمن مسابقات الرمي في الميدان حيث يتم رمي الرمح باليد إلى أبعد مسافة ممكنة0	(صح)
-22	من طرق مسك الرمح (القبضة الفنلندية)0	(صح)
-23	الحكم العام في التنس الأرضي يكون مسؤول عن تنظيم الفعاليات ومراجعة قرارات التحكيم عند الحاجة 0	(صح)
-24	وقفة المشي (آب – سوجي) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	(صح)
-25	تستخدم وقفة المشي (آب – سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	(صح)
-26	تعتبر وقفة المشي (آب – سوجي) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	(صح)
-27	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	(صح)
-28	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	(صح)
-29	(أولجل – جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	(صح)
-30	(مومتونج - جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	(صح)

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	هي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء مصحوبا بالسرعة والدقة0					
	أ	الرشاقة	ب	التوافق	ج	السرعة
3	من أنواع التوافق 0					
	أ	التوافق العام	ب	التوافق الخاص	ج	جميع ما ذكر
4	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
5	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي					
	أ	(آب – سوجي)	ب	(آب – كوبي)	ج	(آب – تشاجي)
6	تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس					
	أ	(أولجل – جيروجي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(مومتونج – جيروجي)
9	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ب- امتصاص الكرة بالفخذ ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني